

**МДОБУ «Медведевский детский сад №1 «Ягодка»**

**Консультация для родителей**

***«Физкультура дома»***

Подготовила:  
инструктор по физической культуре  
Кавардакова Н.Ю.

пгт. Медведево,  
2020 г.

Культура домашнего физического воспитания начитается с закладывания привычки выполнять утреннюю зарядку. Если родители будут подавать пример, ребенок сможет оценить и понять всю важность этого процесса. Так что некоторое время, пока у ребенка не сформируется привычка, родителям придется поделаться утреннюю зарядку вместе с ним. Было доказано, что физические занятия родителей с детьми способствуют не только физическому развитию ребёнка и укреплению его здоровья, но и установлению доверительных, добрых отношений между членами семьи, формированию хороших семейных традиций. Если повезет, зарядка войдет в привычку и у родителей, ведь она ничуть не менее важна и для их организмов, но об этом часто забывают.

Чтобы зарядка не становилась «каторгой», нужно пораньше ложиться спать. К моменту подъема следует хорошенько выспаться и восстановить силы. Проводить утреннюю зарядку для ребенка желательно в форме игры. Кроме того, дети любят повторять движения за взрослыми, так что заинтересованность ребенка напрямую зависит от активности участия в процессе родителей.



Правильное соблюдение исходных положений – обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ должны быть четкими и краткими. Нежелательно длительно находиться в одной позе без движения, это отрицательно скажется на осанке и своде стопы ребёнка ( в зависимости от упражнения).

Ну что ж, приступим к выполнению:

Сокращения:

И.п. – исходное положение.

О.с. – основная стойка (ноги вместе, руки внизу, если не указано их другое положение)

Для детей 3-4 лет:

**Комплекс (без предметов)**

**ЯЗЫЧОК** (упражнение для артикуляции).

*«Поиграем с язычком, он поможет вам потом».*

Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

Если пока не получается, то попробовать быстро передвигать кончик языка в уголки губ: влево – вправо «язычок бегаёт»

«УШКИ» (дыхательное упражнение).

И. п. – ос. «Ушки слышать все хотят по ребятам и про зверят».

1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох;

2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох

Выполнить 2-3 раза

«БЕЛОЧКА»

И. П. : о. с., руки на поясе. Выполнение :

1-поворот головы вправо

2-И. П. (прямо)

3 - поворот головы влево

4 -И. П. (прямо)

Повтор: 4-6 раз

«МЕДВЕДИЦА»

И. П. : ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: 1-наклон вправо (влево, руки за голову).

2-И. П. (прямо).

Повтор: 4-6 раз

«ОЛЕНЬ»

И. П. : о. с. Выполнение: 1- поднять ногу, согнуть в колене, носок оттянуть, руки скрестно вверх. 2-И. П. Повтор: 4-6 раз

«ЛИСЯТА»

И. П. : опора на кисти рук и колени.

Выполнение: 1, 3-поворот головы вправо (влево, слегка прогнув туловище, посмотреть на хвостик.

2, 4- вернуться в И. П.

Повтор: 4-5 раз

«МУРАВЕЙ»

И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1, 3-с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя.

2, 4-И. П.

Повтор: 5 раз

«ЖУЧОК»

И. П. : лежа на спине. Руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-4-попеременное сгибание и разгибание ног. 5-8-руки и ноги положить на пол. Отдых.

Повтор: по 3 раза

## «ЗАЙЧИК»

Прыжки на двух ногах, руки к груди в чередовании с ходьбой.

### УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.

В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе для приведения всех функций и систем организма в относительно спокойное состояние.

Для детей 4-5 лет:

#### Комплекс (без предметов)

1. И. п: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе:

1- руки в стороны; 2- руки вверх, подняться на носки; 3- руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-7 раз).

2. И. п: ноги на ширине плеч, руки за головой в «замочке»:

1-поворот туловища вправо, руки в стороны; 2-вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

3. И. п: ноги на ширине плеч, руки внизу: 1-руки в стороны; 2- наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4- вернуться в исходное положение (6-8 раз). К каждой ноге по очереди.

4. И. п: основная стойка, руки на поясе: 1 присесть, руки вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5: И. п: основная стойка, руки внизу. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны 2- правую руку вниз, левую вверх: 3 – руки в стороны: 4 – приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево (6-8 раз).

6. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 – правую ногу вперед на носок; 2 – в сторону (вправо): 3 – назад; 4- вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой (6 -8 раз).

7. И. п: основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны: 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1 -8 повторить. Повторить 2- 3раза в чередовании с ходьбой. Выполняются в среднем темпе под счет.

### УПРАЖНЕНИЕ НА ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.

Для детей 6-7 лет:

#### Комплекс (без предметов)

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища: 1-2- руки поднять через стороны вверх, подняться на носки 3-4-вернуться в исходное положение (7-8 раз)

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1-поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху отвести в сторону, 2-исходное положение, 3-4 то же в другую сторону (8 раз)
3. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе: 1-руки в стороны 2-наклониться вперёд-вниз, коснуться пальцами носков ног 3-выпрямиться, руки в стороны 4-исходное п. (7-8 раз)
4. И.п.- сидя ноги врозь, руки на поясе. 1-руки в стороны, 2-наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног. 3-выпрямиться, руки в стороны. 4-исходное положение. (8 раз)
5. И.п. – лёжа на спине, руки за головой. 1- поднять прямые ноги, 2- коснуться руками колен, 3- исходное положение. (7-8 раз).
6. И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые. 1 – приподнять прямые руки и ноги над полом. Прогнуться – «лодочка», 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.
7. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. 1-приседая, колени развести в стороны, руки вперёд 2 -выпрямиться, исходное положение (7-8 раз)
8. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с ходьбой.

### ***«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»***



#### **Используемая литература:**

1. Л.И. Пензулаева. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. Соответствует ФГОС., М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
2. Физическое развитие дошкольников / Под ред.Н.В. Микляевой. М.:ТЦ Сфера, 2015.
3. Интернет – источники.